

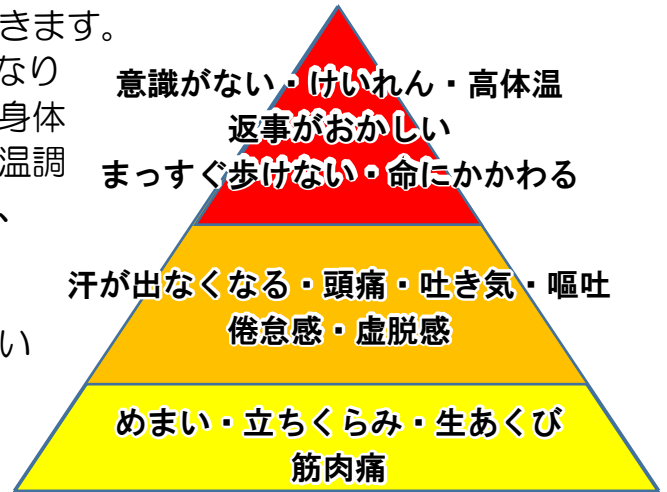
# かわらばん

発行日 令和元年8月1日 発行者 福山市西南部地域包括支援センター（福山市南松永町2丁目8-12）

## 脱水・熱中症にご注意を！！







暑い季節になると脱水・熱中症が増えてきます。高齢者は、のどの渇きや温度感覚が弱くなりがちです。高温多湿な環境にすることで、身体の水分が不足し、塩分バランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かず、熱がこもり、脱水、熱中症になる危険性が高まります。

脱水や熱中症は屋外だけでなく、屋内にいても起こります。室温が28℃を超えないようエアコンや扇風機を上手に使ったり、日ごろから栄養バランスの良い食事や十分な休息をとり、暑さに負けない身体づくりをしてください。



脱水・熱中症の症状

### 予防のポイント

<p><b>のどが渇かなくても水分補給</b></p> <p>ゆっくり少量 (150~200cc) ずつこまめに飲む。</p>  <p>※水分制限のある方は主治医の指示に従ってください。</p>	<p><b>室温の調整を</b></p> <p>28℃以上になったらエアコンを使う。</p> 	<p><b>お風呂</b></p> <p>入浴前後には水分をとる。入浴はぬるめで短時間に。長風呂は要注意。</p> 
<p><b>暑い日は無理をしない</b></p> <p>暑い日には外出を控える。外出時は日傘や帽子を使う。</p> 	<p><b>衣服の調整</b></p> <p>体を締め付けない涼しい服装（麻や綿）にする。</p> 	<p><b>冷却グッズ</b></p> <p>氷枕（アイスノン等）や保冷剤を使う。</p> 

## 認知症地域支援推進員からのお知らせ



この4月より認知症地域支援推進員（以下、推進員と省略）になりました山本貴子です。推進員の仕事をする前は、地域包括支援センターで保健師として、地域のサロンに出かけ、認知症予防教室やレクリエーション等の介護予防の活動をしていました。推進員になっても、「地域を知ること」地域に住む方々と顔を合わせ、話し、学んでいくことが大切だと感じています。

今後も、推進員として認知症に関する事業とあわせ、サロン等の地域の集まりへ積極的に参加していきます。

私は、フットワークは軽い方なので、どこにでも行きます♪  
「うちのサロンをみてほしい！来てほしい！」

「何でもいいから話しに来てほしい！」等、

お気軽にご連絡ください。皆さんと顔を合わせてお話しができるのを楽しみにしています。

## 福山市西南部地域包括支援センターのご案内

本センター	南松永町2丁目8-12	(084) 933-6272
サブセンター今津	今津町3丁目9-8	(084) 933-3399
サブセンター柳津	柳津町98-1	(084) 933-9898
サブセンター山南	沼隈町中山南469-3	(084) 988-1611
サブセンター沼隈	沼隈町草深1889-26	(084) 987-0555
サブセンター内海	内海町口2827	(084) 986-2400

地域包括支援センターは市の委託を受けて、中立・公平な立場で相談を受けています。  
◎相談は無料です。 ◎相談に関する秘密はもらしません。

**お気軽にご相談ください。**

◎ホームページを開設しています。  
かわらばんのバックナンバーも掲載していますので、  
下記アドレスよりご覧ください。

アドレス <http://matsunuma-med.jp/>

(松永沼隈地区医師会トップページ→西南部地域包括支援センター)

